

La Ensalada de Salmn de Inga Binga

Makes: 4 Porciones

"La forma como yo salí con mi receta es que leí las reglas con mi mamá. Lo pensamos un poco, apuntamos algunas ideas y surgimos con una que nos gustó," dice Ingrid. "Y ahora sé de verdad que mi mamá y yo hacemos una pareja muy buena en la cocina. La receta del salmón era una receta de mi bisabuelo. Pero la receta de la ensalada es mía. No contiene gluten, que es importante, ya que yo tengo la enfermedad celíaca. Pero creo que a cualquiera le gustará".

Ingredients

Para el salmón:

1 pound filetes de salmón

jugo de 1 limón

sazonador "Beau Monde", o cualquier condimento que le guste, al gusto

Para la quíinoa:

1 cup quinua, enjuagada

2 cups agua

2 cups tomates cereza, cortadas en cuartos

2 cups rúcula picada finamente

3 tablespoons yogur estilo griego simple

2 tablespoons jugo de limón recién exprimido

2 tablespoons aceite de oliva

1 clove ajo, machacado

sal del mar

Directions

Para hacer el salmón:



Nutrition Information

Key Nutrients	Amount	% Daily Value
Total Calories	442	
Total Fat	18 g	28%
Protein	33 g	
Carbohydrates	38 g	13%
Dietary Fiber	5 g	20%
Saturated Fat	2 g	10%
Sodium	169 mg	7%

MyPlate Food Groups

Vegetables	3/4 cup
Grains	1 1/2 ounces
Protein Foods	3 1/2 ounces

1. Precaliente el horno a 375° F o precaliente la parrilla a calor mediano.
2. Con un pincel aplique jugo de limón a ambos lados del salmón y espolvoréelo con el condimento de Beau Monde. Coloque el salmón en una bandeja para hornear grande o colóquelo directamente sobre la parrilla.
3. Hornee o ase el salmón en la parrilla hasta que esté cocido, por unos 25 minutos en el horno, o unos 10 minutos sobre la parrilla.

Para hacer la quínua:

1. En una sartén mediana, ponga la quínua y el agua a hervir. Reduzca el calor a baja temperatura y cocine a fuego lento hasta que la quínua esté suave aproximadamente unos 15 minutos. Deje que la quínua se enfríe y luego agregue los tomates y rúcula y mezcle todo.
2. En un tazón pequeño, bata a mano el yogur, el jugo de limón, aceite de oliva, ajo y sal. Agregue la mezcla de yogur a la ensalada de quínua y revuelva hasta que se haya combinado.
3. Para servir, coloque un pedazo pequeño (4 onzas) de salmón sobre un poco de ensalada. (El salmón puede ser servido caliente o frío sobre la ensalada.)

Notes

Estado: Distrito de Columbia

Nombre de la niña: Ingrid Gruber, 9